



朱镕基同志逝世

曾任国务院总理,享年98岁

2、3版



夏练“三伏” “清凉”消暑

8月13日上午,青岛海泊河公园桥下的阴凉区域里,不少老人结伴前来健身锻炼。三伏天里,岛城暑气蒸腾,不少市民避开正午骄阳,选择到通风阴凉的桥下空间舒展筋骨,打太极、甩鞭子、做拉伸,在习习凉风中享受全民健身的日常乐趣,把炎炎三伏天过成了惬意的休闲时光。医生建议,老年人“三伏”健康要讲究合理科学健康,室外运动强度要有所调整,不要暴露在烈日下,宜选择清晨及黄昏后,多在户外散步及适度健身活动。

记者 尚美玉 摄影报道

青岛市老年大学书画院院长姜岱积—— 让书法成为更多老年人可传承的文化基因

4、5版

时评

非必要不预约
释放文博活力

3版

健康

冻肉定期清
远离“冰箱病”

7版

老人天地

“70后”黄小池
签约太空游

8版



扫码听报纸